UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DI MILANO-BICOCCA

# COURSE SYLLABUS

# Psychological Fundamentals of Expressive Techniques in The Lifespan

**2526-1-F5702R006**

## Titolo

Fondamenti Psicologici delle Tecniche Espressive nel Ciclo di Vita

## Argomenti e articolazione del corso

Il corso integra le teorie psicologiche con le pratiche espressive, al fine di esplorare il ruolo cruciale che queste tecniche giocano nello sviluppo umano lungo tutto l'arco della vita. Attraverso un approccio che coniuga la teoria alla pratica, il corso si propone di fornire una comprensione approfondita di come le tecniche espressive possano essere utilizzate per promuovere il benessere psicologico, la crescita personale e l'adattamento sociale.
Gli studenti verranno introdotti ai principi dell'embodied cognition, una teoria che sottolinea come i processi cognitivi siano radicati nelle esperienze corporee. Questo concetto sarà esaminato nei contesti emotivo, percettivo e linguistico, per capire come il corpo e la mente interagiscano in modo dinamico per influenzare la nostra comprensione e interazione con il mondo.
La creatività sarà un altro pilastro fondamentale del corso, analizzata come una capacità intrinseca che evolve e si manifesta diversamente nelle varie fasi della vita. Gli studenti esploreranno le diverse forme di creatività, comprendendo come essa possa essere stimolata e sostenuta per favorire lo sviluppo cognitivo e emotivo dall'infanzia all'età adulta e oltre.
L'espressività artistica sarà trattata nelle recipreoche interazioni con lo sviluppo psicologico. Saranno esaminati vari approcci artistici – dalle arti visive alla musica, dal teatro alla danza – per capire come queste forme espressive possano facilitare l'auto-espressione, l'elaborazione emotiva e la crescita personale. Attraverso case studies ed esercitazioni, gli studenti conosceranno le basi bsicologiche per poter utilizzare queste tecniche in contesti educativi e formativi.

Gli argomenti principali trattati saranno:
**Embodied Cognition**

Definizione e Teorie Fondamentali: Introduzione al concetto di embodied cognition e alle sue principali teorie. Studio delle interazioni tra corpo e mente.
Sistemi Emotivi: Analisi di come le esperienze corporee influenzano le emozioni e la regolazione emotiva.
Sistemi Percettivi: Esplorazione del ruolo del corpo nella percezione sensoriale e nell'integrazione delle informazioni sensoriali.
Sistemi Linguistici: Studio dell'interazione tra linguaggio e corporeità.

**Creatività nel Ciclo di Vita**

Evoluzione della Creatività: Studio della creatività nelle diverse fasi della vita, dall'infanzia all'età adulta e senile.
Creatività e Sviluppo Cognitivo: Analisi del ruolo della creatività nello sviluppo cognitivo e nelle abilità di problem solving.
Strategie per Stimolare la Creatività: Tecniche e approcci per incoraggiare la creatività in contesti educativi e formativi.

**Espressività Artistica e Sviluppo Psicologico**

Arti Visive e Sviluppo Psicologico: Utilizzo delle arti visive per l'auto-espressione e l'elaborazione emotiva.
Musica e Emozioni: Studio dell'impatto della musica sulle emozioni e sulla regolazione emotiva.
Danza e Corpo: Esplorazione della danza come mezzo per migliorare la consapevolezza corporea e l'integrazione mente-corpo.
Case Studies ed esercitazioni: Analisi di casi reali e sviluppo di competenze per comprendere i fondamenti psicologici delle tecniche espressive utilizzabili in contesti educativi e formativi.

## Obiettivi

Gli obiettivi generali del corso sono di fornire agli studenti una comprensione approfondita e applicata delle basi psicologiche delle tecniche espressive, esplorando come queste possano promuovere lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale lungo tutto il ciclo di vita.
Con questo insegnamento, con una costante e partecipata frequenza alle lezioni del corso, si intendono promuovere i seguenti apprendimenti, in termini di:
*Conoscenza e capacità di comprensione*

- Comprendere e padroneggiare linguaggi a base artistico espressiva, performativa e partecipata nell'ambito delle professionalità formative
- Acquisizione di conoscenze riguardo i modelli di coordinamento di servizi, eventi, percorsi formativi
- Acquisizione di conoscenze riguardo i modelli di valorizzazione del patrimonio culturale e ambientale

*Capacità di applicare conoscenze e comprensione*

- Applicare conoscenze e abilità per la risoluzione di problemi sia in contesti concreti sia in situazioni impreviste, dimostrando di aver compreso i rapporti tra teoria e pratica
- Individuare e leggere i bisogni educativi e formativi in contesti diversi
- Progettare e coordinare risposte ai bisogni, utilizzando e valorizzando le potenzialità delle arti

*Autonomia di giudizio*

- Elaborare riflessioni e progettualità originali in risposta ai bisogni dei contesti lavorativi
- Promuovere ricerche innovative fondate sulla sinergia tra competenze formative e artistiche
- Sviluppare la capacità di analizzare i diversi contesti professionali e di individuarne i bisogni

*Abilità comunicative*

- Sviluppare le capacità di relazionarsi e di comunicare con efficacia le loro conoscenze sia a partner professionali dell'ambito formativo, organizzativo e artistico-culturale (colleghi, dirigenti, committenti, amministratori ecc.), sia a partner non professionali (utenti, famiglie, società diffusa).

- Saper utilizzare i linguaggi artistico-espressivi non soltanto come strumenti di formazione, ma anche come fondamentali mezzi di comunicazione

*Capacità di apprendimento*

- Capacità di utilizzare metodi personali di promozione autonoma e strumenti a supporto della propria crescita professionale.
- Capacità riflessive e metacognitive per monitorare l'adeguatezza delle proprie conoscenze e competenze e individuare eventuali aree che necessitano approfondimenti

## Metodologie utilizzate

Il corso consiste in 19 lezioni (18 lezioni di tre ore e 1 di due ore, per un totale di 56 ore di lezione) e prevede attività di didattica erogativa come momenti di lezione frontale (25%) e di didattica interattiva (75%) come momenti di lezioni partecipate, esercitazioni con il supporto di materiale artistico (video, immagini, musica, ecc..). Le lezioni si tengono in lingua italiana.
Durante il lavoro in aula si farà ricorso ad attività di role playing, dialogo, discussione e a esercitazioni individuali, a coppia e in piccolo gruppo per promuovere la capacità di lettura delle potenzialità delle tecniche espressive nello sviluppo psicologico e nella promozione del benessere e della creatività nei contesti educativi e formativi.
Ogni lezione prevede momenti erogativi e interattivi: una parte della lezione sarà di didattica frontale, per introdurre dei contenuti sui quali condurre poi discussioni e/o esercitazioni. Alcune lezioni inizali sulla embodied cognition avranno una percentuale maggiore di didattica frontale, sempre mantenendo, in ogni lezione, una parte di riflessione partecipata sui temi affrontati, anche con l'ausilio di supporti didattici diversi (video, audio etc.). Le lezioni su creatività e tecniche espressive prevedono un maggior coinvolgimento interattivo degli studenti in forma di esercitazioni, discussioni e/o attività a piccolo gruppo supervisionate dal docente.
Le attività didattiche si svolgeranno in presenza e alcune lezioni o parti di lezioni (soprattutto la parte erogativa) saranno registrate e caricate in piattaforma.
Il materiale didattico sarà caricato in piattaforma.
La docente mette a disposizione materiali per supportare gli studenti non tradizionali nello studio e nella preparazione dell'esame: brevi registrazioni (parte erogativa e quando possibile parte delle esercitazioni con relativi commenti e discussioni); segnala materiali video reperibili in rete e fornisce articoli e riferimenti bibliografici di approfondimento in piattaforma. La docente è disponibile (su richiesta) a organizzare a fine corso un incontro a distanza di ricapitolazione degli argomenti trattati, ribadire alcune indicazioni per la preparazione dell'esame, rispondere a domande o dubbi delle studentesse/degli studenti.
Si consiglia agli studenti frequentanti e non frequentanti di iscriversi, per accedere anche al materiale di approfondimento.

## Materiali didattici (online, offline)

Materiali, risorse e strumenti sono forniti sulla piattaforma elearning del corso. Si consiglia a frequentanti e non frequentanti di iscriversi, per reperire materiale di approfondimento.

## Programma e bibliografia

Testi comuni
Caruana, F., Borghi, A. (2016). *Il cervello in azione*. Il Mulino

Albanese, O., Peserico, M. (a cura di) (2009). *Educare alle emozioni con le artiterapie o le tecniche espressive*. Edizioni Junior. Soltanto i capitoli 1-4-5 della PARTE PRIMA, i capitoli 4-9-10 della PARTE SECONDA più due laboratori espressivi a scelta della PARTE QUINTA.
Consoli, G. (2024). *La mente artistica. Il ruolo dell'esperienza estetica nello sviluppo della cognizione umana*. Lit Edizioni
Schon, D. (2018). *Il cervello musicale. Il mistero svelato di Orfeo*. Il Mulino

Materiale di approfondimento
Testi o articoli di ricerca (soprattutto in lingua inglese) che saranno pubblicati sulla pagina e-learning associata al corso entro l'inizio delle lezioni.

Gli studenti/le studentesse possono contattare la docente per concordare la possibilità di studiare su una bibliografia in lingua inglese e/o la possibilità di sostenere l'esame in inglese

## Modalità d'esame

L’esame può essere svolto in lingua italiana o inglese e consiste in **una prova scritta finale** della durata di un'ora (non sono previste prove intermedie) volta a testimoniare la competenza di rielaborazione e attraversamento critico degli argomenti incontrati in tutti i testi presenti in bibliografia. La prova scritta è stata scelta come modalità di esame in quanto coerente con gli obiettivi formativi del Cds e adatta a valutare le capacità di comprensione, di rielaborazione critica e di espressione degli argomenti del corso.
Le domande vertono su:
argomenti trattati a lezione (solo per i frequentanti);
rielaborazione delle esercitazioni svolte durante il corso (solo per i frequentanti);
volumi portati all’esame.

Nella prova verranno valutati:
il livello di conoscenza della teoria e dei modelli (Conoscenza);
la capacità di esemplificazione dei concetti (Capacità di comprensione);
la capacità di utilizzo e applicazione (Conoscenza e capacità di comprensione applicate);
l'adeguatezza del linguaggio.

Per la valutazione ci si atterrà ai Descrittori di Dublino: di seguito le fasce di livello

1. Livello Basso (0-17/30): Non sufficiente
   Conoscenza e Comprensione: La studentessa/lo studente dimostra conoscenze limitate e frammentarie dei testi e degli argomenti trattati, con fraintendimenti dei testi proposti.
   Capacità di Applicare Conoscenza: non è in grado di verificare sui testi le considerazioni generali su embodied cognition, creatività e principi delle tecniche espressive; è in grado molto parzialmente di sintetizzare i contenuti dei testi presentati, non è in grado contestualizzarli e confrontarli.
   Autonomia di Giudizio: è priva/o di capacità critica e autonomia di valutazione; dipende esclusivamente da informazioni fornite dal docente o dalla bibliografia critica.
   Abilità Comunicative: ha un’espressione scritta stentata, approssimativa, stereotipata; mostra una scarsa padronanza del linguaggio specifico della disciplina.
   Capacità di Apprendimento: ha una limitata capacità di rielaborare le conoscenze e collegarle alla propria esperienza in ambito educativo; manifesta una scarsa consapevolezza delle basi incarnate delle tecniche espressive e dell'utilità di queste ultime come mezzo per promuovere il benessere psicologico, la crescita personale, l'inclusione e l'adattamento sociale, in prospettiva di una più articolata duttilità di fronte alle diverse situazioni educative.

2. Livello Medio (18-24/30): Sufficiente - Buono
   Conoscenza e Comprensione: La studentessa/lo studente dimostra una conoscenza generale dei testi e

degli argomenti affrontati, anche se con qualche lacuna, imprecisione su aspetti specifici ma non essenziali, o qualche fraintendimento nell'analisi dei testi.
Capacità di Applicare Conoscenza: è in grado, seppur con qualche difficoltà, di verificare sui testi le considerazioni generali su embodied cognition, creatività e principi delle tecniche espressive; è in grado di sintetizzare in modo discreto i testi presentati, di interpretarli, contestualizzarli e confrontarli in modo corretto.
Autonomia di Giudizio: mostra un'autonomia parziale nel formulare valutazioni critiche, spesso circoscritte alla riproposizione di giudizi altrui.
Capacità comunicative: ha un'espressione scritta chiara e sufficientemente precisa, una discreta padronanza del linguaggio specifico della disciplina.
Capacità di Apprendimento: ha una discreta capacità di rielaborare le conoscenze e collegarle alla propria esperienza in ambito educativo; manifesta una discreta/buona consapevolezza delle basi incarnate delle tecniche espressive e dell'utilità di queste ultime come mezzo per promuovere il benessere psicologico, la crescita personale, l'inclusione e l'adattamento sociale, in prospettiva di una più articolata duttilità di fronte alle diverse situazioni educative.

3. Livello Alto (25-30/30): Distinto - Eccellente
   Conoscenza e Comprensione: La studentessa/lo studente dimostra conoscenze approfondite e solide dei testi e degli argomenti affrontati; comprende e analizza senza incertezze i testi proposti.
   Capacità di Applicare Conoscenza: sa riscontrare nei testi, con sicurezza e efficaci osservazioni personali, le considerazioni generali su su embodied cognition, creatività e principi delle tecniche espressive; con adeguata proprietà argomentativa sa analizzare, sintetizzare, interpretare, contestualizzare e confrontare i testi presentati, facendo anche ricorso a collegamenti interdisciplinari.
   Autonomia di Giudizio: dimostra un'ottima capacità critica, autonomia di giudizio, originalità nell'analisi e interpretazione dei testi.
   Abilità Comunicative: ha un'espressione scritta chiara, rigorosa, fluida e appropriata, una ottima padronanza del linguaggio specifico della disciplina..
   Capacità di Apprendimento: mostra ottime/eccellenti capacità di apprendimento autonomo, sa rielaborare efficacemente le conoscenze e collegarle alla propria esperienza in ambito educativo; manifesta una piena consapevolezza delle basi incarnate delle tecniche espressive e dell'utilità di queste ultime come mezzo per promuovere il benessere psicologico, la crescita personale, l'inclusione e l'adattamento sociale, in prospettiva di una più articolata duttilità di fronte alle diverse situazioni educative.

NB: Le studentesse e gli studenti con PUOI devono inviare per mail il documento alla docente prima dell'esame. Oltre che ad accogliere le richieste certificate dal PUOI, la docente è disponibile per qualsiasi chiarimento sugli argomenti delle lezioni con colloqui su appuntamento in presenza o da remoto.

## Orario di ricevimento

Su appuntamento, scrivendo a: eleonora.farina1@unimib.it
Il ricevimento avviene nello studio della docente, stanza 4122, piano 4, edificio Agorà (ex U6). È possibile richiedere il ricevimento da remoto che si svolge nella stanza virtuale della docente: https://unimib.webex.com/meet/eleonora.farina1

## Durata dei programmi

I programmi valgono due anni accademici.

## Cultori della materia e Tutor

## Sustainable Development Goals

SALUTE E BENESSERE | ISTRUZIONE DI QUALITÁ